Plátanos Verdes en Escabeche

Sirve: 100 Porciones

100 Porciones

Ingredientes	Weight	Measure
Plátanos verdes	13 1/2 lb	
Sal	3 1/2 oz	
cebolla	12 1/2 oz	
Hojas de Laurel	1/2 oz	

Preparación

1. Pele y corte los plátanos en trozos de 1/2 pulgada.
2. Hierva los plátanos en agua salada por 20 minutos.
3. Escurra los plátanos.
4. Combine la cebolla, aceite, vinagre y hojas de laurel para hacer el aderezo.
5. Retire la hoja de laurel. Agregue el aderezo a los plátanos.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad	% Valor Diarios*
Calorias	63	
Grasa total	1.6 g	
Proteinas	0.6 g	
Carbohidrato	13 g	
Fibra dietetica	1 g	
Grasa saturada	0.2 g	
Sodio	72 mg	